

News #13 - Janvier 2024

Bienvenue sur ma newsletter de Janvier !!

Ce mois-ci, je vous écris sur les **gestes qui sauvent** mais tout d'abord, je vous souhaite :

Une excellente année 2024 !!



Nouvelle année, nouvelle résolution ?

Je vous donne une idée : **apprendre les gestes qui sauvent** et faire une **formation aux premiers secours !!**

Pourquoi ?

Ne pas paniquer, anticiper, se préparer, éviter les dangers, sauver des vies.

Nous sommes le 1er maillon de la chaîne de secours.

Pensez à vos proches : dans 9 situations sur 10, c'est la vie d'un proche qui est en jeu !!



Que faire si accident ?

1. Sécuriser le **lieu** et les **personnes impliquées**
2. Apprécier l' **état** de la victime
3. Demander de l' **aide**
4. Réaliser les **gestes de premiers secours**

Il est capital de donner des informations claires aux services d'urgence pour qu'ils arrivent au plus vite : **OU, QUI, QUAND, COMMENT ?**

- le lieu de l'accident
- votre numéro de téléphone
- le nombre de personnes concernées
- l'état de chaque victime
- les antécédents de chaque victime
- les risques éventuels (incendie, effondrement ...)
- les premières mesures prises



Apprendre les gestes qui sauvent

Pour réagir au mieux face à un accident, formez vous !!! 1 journée pour commencer, c'est déjà bien 😊.

Initiation aux premiers secours, initiation pour le nourrisson et l'enfant, [PSC1](#) (Prévention et secours civique de niveau 1) ... la [Croix Rouge Française](#), la [Protection Civile](#), les [Sapeurs Pompiers](#) proposent de très nombreuses dates et dans la France entière !!!

▲ 18 pompiers + 15 samu + 112 urgence à l'étranger + 17 police ▲

Petit détail, nous les ostéopathes sommes formés aux gestes de premiers secours avant de commencer nos études. Si vous avez besoin de plus de conseils, n'hésitez pas à venir à mon cabinet.

Prendre Rdv

En conclusion, n'oubliez pas :

Ce qui caractérise la vie, c'est le mouvement !

Ce qui caractérise l'état de santé, c'est l'équilibre !

Votre ostéopathe Diane

Coaching chez X Run

Certifiée Clinique du Coureur et rééducation Pilate

Diplômée de la méthode Kinésio Taping

Diplômée en massage énergétique

Diane Sibille Ostéopathe D.O.

[47 rue Paul Bert](#), 92100, BOULOGNE BILLANCOURT

01 46 03 65 35 - 06 09 46 38 28 - diane@osteods.com

www.osteods.com

